

食物安全人人有責

預防食源性疾病指南



華盛頓州食物及飲料從業人員手冊
(Chinese)

目錄

第一部份：歡迎瞭解食物安全知識	1
大部份食源性疾病是由微生物引起的	2
某些人比其他人更常生病	3
食物裏的危害	4
食物裏的生物危害（微生物）	6
第二部份：三項預防幾乎所有食源性疾病的措施	8
食物安全措施：個人衛生	9
洗手	10
避免直接用手接觸即食食物	12
個人習慣	13
食物安全措施：溫度控制	14
溫度計	15
烹製並讓熱的食物保持熱	16
冷凍並讓冷的食物保持冷	18
食物安全措施：預防交叉感染	20
清洗、浸漂及消毒	21
有關食物安全的附加問題	22
對食物從業人員的提特別提醒	24

本手冊裏的內容是以華盛頓州零售食物條例為依據的，並旨在結合食物從業人員的培訓課程使用。本手冊並不代表華盛頓州食物零售條例的所有要求。如需瞭解更多資訊，請與當地的衛生部門聯繫。



Washington State Department of

DOH Pub 332-036 April 2005 The Department of Health is an equal opportunity agency. If you need this publication in an alternative format, please call 1-800-525-0127 (voice) or 1-800-833-6388 (TTY relay service).

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

謝謝。

我們感謝您積極參與學習如何烹製及供應安全食物。

當一名食物從業人員，您就要為其他人烹製食物。

他們信賴您會盡力使食物保持衛生。以安全的方式烹製和供應食物，使人們吃了不會生病，這是您的責任。

本手冊給您提供一些如何在工作時和家裏安全地存放、烹製及供應食物的技巧。

本手冊分為兩部分：

第一部分：食源性疾病介紹

第二部分：如何防止食物致病

看完本手冊後您會：

1. 懂得導致食源性疾病的多種原因
2. 弄清雙手保持清潔以及食物從業人員身體健康的重要性
3. 知道避開“危險區”如何有助於預防食源性疾病
4. 學會幾條有助於您記住食物安全基礎知識的訣竅
5. 認識作為一名食物從業人員的責任

食物安全知識可幫助您保護您自己和其他人。

請記住您在本手冊裏學到的知識，並運用到您的工作中和家裏。

如您有任何問題，請致電您當地的衛生部門。

請記住，訓練有素的食物從業人員是安全食物最重要的因素。

歡迎您加入華盛頓州食物安全隊伍。

食源性疾病

食源性疾病不祇發生在飯店裏，每一個處理過食物的人都可傳播食源性疾病

如果人們吃的食物含有害化學物質或微生物，他們就會得病。這叫食源性疾病。大部分食源性疾病既不是食物中毒，也不是因食物而引起的感染。

當人們談論到食源性疾病時，他們往往稱之為食物中毒。化學物質、細菌或某些食物（如有毒的蘑菇）可引致食物中毒。

食物中毒的症狀通常在進食後幾小時內便覺察到，而且經常伴有嘔吐現象。

引致食源性疾病的病菌通常為：細菌、病毒或寄生蟲

然而，最常見的食源性疾病不是由食物中毒引起的，而是由在食物裏或我們身體裏生長的微生物引起的食源性感染。

食源性感染的症狀包括腹瀉、嘔吐、發燒、頭痛和肚痛。

症狀可在進食後幾小時到幾周之間覺察到

在美國，疾病控制中心估計每年有七千六百萬美國人因不安全食物而生病，死亡人數達 5,000 人。

遵循本手冊有關的食物安全措施，可幫助您預防最常見的食源性疾病。



主管人：每個公司在運營時間內都必須有人負責並保證遵循所有食物安全步驟。

主管人員必須瞭解華盛頓州食物條例和在本公司實施的程序。

如您有問題，請問主管人員。

如果您是主管人，您應能給食物從業者予培訓的機會或給他們提供正確完成工作所需要的資訊。

易受感染的人群

某些食物在易受感染的人群身上更容易引起食源性疾病。

這些食物包括：

- 未煮過的肉
 - 生蠔
- 未煮過的蛋
 - 苗芽
- 未經巴氏殺菌的奶

雖然任何人都有可能因不衛生處理的食物而得病，但某些人通常更容易得病或得更嚴重的病。這些人稱為易受感染的人群。他們是：

- 5 歲以下的小童
- 65 歲以上的老人
- 孕婦
- 免疫力低下人士（由於癌症、愛滋病、糖尿病、某類藥物治療或其他情況）



像醫院、兒童保育中心、幼稚園、療養院和老人院等為易受感染的人群提供食物和服務的機構，有附加的食物安全要求。本手冊裏都有重點提到其中的幾條要求。如需更多資料，請聯絡您當地的衛生部門。

食物裏的危害

確保食物安全的目的是為了防止有害物質引起食源性疾病或傷害。大部分食物裏的有害物質是您不能看到、聞到或嘗到的東西。

食源性危害是一種物理性、化學性或生物性的物質，這種物質在食物或飲料裏可引起傷害或疾病。大部分食源性疾病是由生物性危害（微生物）引起的。

危害	例子	事情發生在華盛頓…
物理性	食物裏硬或軟的可造成傷害的物體。例如碎玻璃、珠寶飾物、膠帶、訂書釘和手指甲。	華盛頓東部的一家麵包店裏，在一個生日蛋糕裏發現了幾顆訂書釘。原來蛋糕是在幾張用訂書釘釘在記事板上的報紙下面製作的。
化學性	自然產生或在處理食物過程中加入的有毒物質。例如清潔劑、殺蟲劑和某些金屬物質。	因為蘇打機一個閥門破了，華盛頓西部的幾個客人在喝了汽水之後的幾分鐘內便出現銅中毒現象。
生物性	在顯微鏡下才能看到的微生物。例如寄生蟲、細菌和病毒。	在華盛頓西部，幾位客人吃了由一個帶病的食物從業人員製作的三文治後感染了甲型肝炎。

物理性危害 物理性危害是指在食物裏如被進食後可導致傷害的物質。物理性危害的發生通常是由於不安全的食物處理方式或意外的污染所致。

要防止物理性危害的發生，必須：

- 認真地清洗水果和蔬菜
- 仔細看清楚您所配製的食物
- 使食物配製區域沒有任何可以掉入食物的東西

化學性污染 化學物質如進入食物裏，則可能引起食源性疾病。所有化學物質，如肥皂、清潔劑、消毒殺菌劑和殺蟲劑必須放在遠離食物、廚具和食物配製區域的地方。

如果某種化學物需要放在廚房裏，則必須把它存放在食物或與食物接觸表面的下方，這樣就不會滴落到食物上。如公司裏不需要使用某種化學物，那就根本不應放在那裏。

所有化學容器應有易讀標籤和易於遵照執行的說明書。



儲存食物的容器

電鍍容器的表面鍍了一層鋅，使得容器不會生銹。某些容器是不准用於存放食物的。不獲准的容器包括：垃圾袋、鍍鋅的鐵罐和曾經用於存放化學物的容器。食物不可以存放在這些容器裏，因為化學物可能進入到食物裏。

使您的食物不會遭到化學物質的危害：

- 祇把獲准用於食物旁的化學物放在公司裏
- 把所有化學物存放在遠離食物和工作臺表面的地方，或在其下面
- 在所有化學物上貼上標籤
- 祇使用經過批准的容器來保存食物
- 確保設備工作正常

生物性污染 我們生活的世界裏有很多微生物。
大部分微生物對我們是有益的，但有些微生物卻可以讓我們生病。
本手冊就是針對引致大部分食源性疾病的微生物，如：寄生蟲、病毒和細菌。

寄生蟲 食物裏的寄生蟲通常是生長在魚、豬肉或肉類裏微小的蟲子。
如以合適的溫度冷凍或烹煮，它們是可被殺死的。
在被污染的水裏會發現不同種類的寄生蟲。

為使您的食物不遭到寄生蟲的危害：

- 烹製所有豬肉、牛肉和魚到合適的溫度
- 生吃的盤菜（如壽司）須用經過處理已殺死寄生蟲的魚作為原料
- 使用經過認可的水源

病毒 雖然病毒很小，但祇要很少的數量就可以令您生病。
與寄生蟲不一樣，病毒不會因冷凍而消滅。

我們都曾因為病毒而生病。
水痘、普通的感冒和流行性感冒都是由咳嗽或打噴嚏而傳播的病毒所引起的。
我們從食物染到病毒通常是因為某人用不潔淨的手接觸食物所致。
遺憾的是，此人的手可能沒有洗乾淨，未能去除嘔吐或糞便中帶來的細菌。
我們稱之為糞對口的傳播途徑。其他人稱之為令人噁心的行為。

儘管聽起來令人噁心，您可能聽說過以這種途徑傳播的幾種病毒，如甲型肝炎和膿融病毒。要預防這些普通的疾病，我們必須非常注意個人衛生，特別是在配製食物的時候。

為了使您的食物不遭到病毒的危害：

- 當您有腹瀉、嘔吐或發燒的時候，不要配製食物
- 如廁後洗兩次手——一次在洗手間裏洗，另外一次是回到廚房後再洗
- 在處理即食食物時，應使用手套或廚具，而不要用手直接接觸食物

細菌 與病毒不同，細菌可在您的食物裏生長。
我們到處都可發現細菌，而且它們可以在當食物從業人員對時間、
溫度和衛生等條件不注意的情況下生長。
細菌可以使食物變壞或者引起食源性疾病。

導致食源性疾病的細菌來自：土壤、動物、生肉和人等。
雖然它們可來自很多地方，但這些細菌通常祇會在某些食物裏生長。
這些食物稱為潛在危險性食物。
讓潛在危險性食物保持冷或熱，使細菌不能生長。

潛在危險性食物

潛在危險性食物包括：

動物製品

- 肉、魚、家禽、海鮮、蛋
- 乳製品

煮熟的澱粉

- 煮熟的飯、豆、麵食、馬鈴薯

水果和蔬菜

- 煮熟的蔬菜
- 豆腐
- 豆芽（例如：紫花苜蓿或豆芽）
- 切開的瓜
- 大蒜或用油浸在瓶裏的香草



潛在危險性食物

使您的食物不遭到細菌的危害：

- 使潛在危險食物遠離危險區（41°F-140°F）
- 當您生病（腹瀉、嘔吐或發燒）時，不要配製食物
- 如廁後洗兩次手——一次在洗手間裏洗，另外一次是回到廚房後再洗
- 在處理即食食物時，應使用手套或廚具，而不要用手直接接觸食物
- 清洗、浸漂和消毒所有用於配製食物的設備

第二部分 預防疾病 頭三位食物安全防範措施

既然您知道微生物導致大部分食源性疾病，
就讓我們談談爲了使微生物不會通過食物使人生病您必須怎麼辦。
因爲人們通常不能看到、聞到或嘗到食物裏的微生物，在食物看上去很好時
執行食物安全措施也是很重要的。

在以下幾頁裏，我們會重溫頭三位食物安全防範的概念——
個人衛生、溫度控制和交叉污染——
三種措施必須一起執行才能使食物不遭到微生物的危害。



個人衛生

食物從業人員即使看上去或感覺健康，但如果沒有良好的個人衛生習慣的話，都可能偶然地把有害的細菌帶到食物裏。

有良好個人衛生習慣的食物從業人員就不會把細菌帶到食物裏。

食物從業人員的正確的個人衛生習慣包括：

- 當您生病時不要配製食物
- 用適當的方法並在適當的時間清洗雙手
- 在處理食物時，使用乾淨的手套和廚具
- 經常修剪指甲，使雙手容易洗乾淨

食物從業人員的健康

健康的食物從業人員是預防食源性疾病的最重要的因素之一。

在您感到不舒服的時候，就不要配製食物。

因為使您感覺不適的細菌可能會傳播到食物和其他人身上。

病情嚴重就不可以配製食物

食物從業人員如果出現以下情形時不可配製食物：

- 腹瀉、嘔吐或黃疸
- 可通過食物傳播的診斷出來的感染
例如：沙門氏菌、志賀桿菌、大腸肝菌或甲型肝炎
- 被感染，未癒合的傷口
- 頻繁地打噴嚏、咳嗽或流涕

食物從業人員在生病時應告訴主管人員。生病的食物從業人員應回到家中。如果他們不能回家，可指派他們去做不用處理食物或清潔與食物接觸表面的工作。這些工作包括倒垃圾、拖地、掃地、清洗廁所或擦桌子。



易受感染的人群

在為易受感染的人群提供服務的機構工作的食物從業人員，如在出現腹瀉、嘔吐或者黃疸症狀時，須停止在此機構工作。

帶病的食物從業人員在所有症狀消失前不允許上班。

洗手 乾淨的雙手是最重要的食物安全工具，但如您的雙手祇是看起來乾淨不代表手上沒有微生物。

洗手能把引致人生病的微生物從手上洗掉。即使雙手看起來還很乾淨，整天經常洗手，這是很重要的。

經常洗手是您可以做到的讓細菌遠離您的身體和您所配製的食物的最重要的事情。食物從業人員必須知道何時及如何清洗雙手。

何時洗手 食物從業人員必須在開始配製食物之前和手可能被污染的任何時候洗手。手被污染最嚴重的時候包括：

- 如廁後
- 處理生肉、魚或家禽後
- 處理垃圾或髒的碗碟後
- 休息、進食或吸煙後
- 打噴嚏、咳嗽或擤鼻涕後
- 處理動物或使用化學物後

手部消毒殺菌劑 手部消毒殺菌劑用在洗乾淨的手上效果最好。在食物服務行業，如果您喜歡的話，您可以在洗手後使用手部消毒劑，但您不可以用它來取代洗手。

如何洗手 您必須在洗手槽裏洗手，洗手槽須備有冷熱自來水、肥皂和紙巾（或其他一次性烘乾方法）。所有食物從業人員洗手時間不可少於 20 秒。



第一步：把您的手弄濕，讓肥皂可以作用在手上。



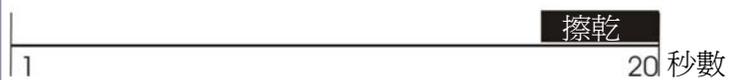
第二步：擦上肥皂並擦洗。確保指甲下面、手指中間直到下臂都要擦洗。雙手需要擦洗至少10-15 秒。給自己計時直到習慣了為止。這樣的擦洗時間比大部分人洗手的時間要長。



第三步：沖洗雙手，把肥皂泡沫和細菌沖下排水管。



第四步：用紙巾（或其他一次性方式）徹底擦乾雙手。用紙巾擦是首選方式，因為紙巾可擦除掉更多的微生物。



避免赤手接觸 即使食物從業員把手洗乾淨，也不可以用手直接接觸即食食物。這樣做是爲了不把可能留在手上的微生物帶到即食食物上。

即食食物是不用再經過額外清洗或烹煮以除菌便可以供應食用的食物。

即食食物包括：

- 清洗過的生吃的製品
例如：切成片的水果、沙律、配菜
- 糕點或麵包類製品
例如：麵包、蛋糕、餡餅、墨西哥炸玉米片
- 已經煮熟的食物
例如：比薩餅、漢堡包、熱狗、玉米麵豆卷
- 無須加工的食物
例如：三文治、壽司、熟食沙律

手套 食物從業人員應使用工具（如：鉗子、勺子、熟食用紙）或一次性手套，以避免用手接觸即食食物。例如：鉗子應用來把切成片的蔬菜放進沙律裏，而勺子應用來把冰桶裏的冰塊盛出來。



一次性手套可用於配製需要多次加工的食物上，例如做三文治、把蔬菜切成片或在盤上擺放食物。有一點很重要，您必須記住，手套是用來保護食物不會遭到微生物危害的，而不是防止您的手接觸到食物的。手套必須經常更換以保持食物安全。

如您手上有傷口、繃帶或切傷，而且正在配製食物，請務必戴上手套。

使用手套的重要守則：

- 戴手套前先洗手
- 更換撕破的手套
- 更換可能受污染的手套
- 不要清洗或再次使用手套
- 在處理生的食物和即食食物之間更換手套
- 丟掉用過的手套
- 脫掉手套後洗手

個人習慣影響食物安全 吃、喝和吸煙

食物從業人員不可在製作食物區域吃、喝或吸食任何類型的煙草製品。這樣可避免不潔物灑落在食物上，而且減少污染食物的機會。

例外：食物從業人員可以用吸管喝有蓋容器裏的飲料。飲料必須存放好，以免灑落到食物或食物接觸的表面。

束發

束發的目的是爲了讓手不要接觸到頭髮和不讓頭髮接觸到食物。無論您是在食物周圍或在配製食物的區域內工作，您的頭髮必須束好。束發用具包括：發網、帽子、髮夾、馬尾繩和緊髮帶。長鬍子也必須束好。

指甲

必須要修剪好指甲，這樣指甲才容易洗乾淨。食物從業人員如果指甲油或人造指甲磨損了，在製作所有食物時必須戴手套，而不祇是即食食物。例如，戴人造指甲的食物從業人員在用羹匙攪和蛋奶糊時就需要戴手套。

珠寶飾物

珠寶飾物可以把引起食源性疾病的細菌藏起來，而且手很難洗乾淨。珠寶飾物也會掉到食裏。

在製作食物時，食物從業人員必須脫掉手錶、戒指、手 和所有其他在手臂或手上的飾物。

例外：食物從業員在配製食物時，祇要戴手套就可以配戴結婚戒指。

個人物品

個人物品如藥物、大衣和錢包應存放在遠離食物、碗碟和餐巾的地方。

溫度控制

潛在危險性食物為確保安全起見，必須置於適當的溫度中。必須使用溫度計以確保食物在適當的溫度下運送、烹煮、冷凍和儲存。

危險區 41°F - 140°F

大部分細菌不會在熱或冷的溫度下生長。要確保食物安全，冷凍食物必須保持在 41華氏度或以下。熱的食物應保持在 140華氏度或以上。41華氏度 - 140華氏度 之間的溫度稱為危險區。

當潛在危險性食物在危險區下存放時，細菌就會快速生長或產生出使人致病的有毒物質。

正在計時……

到您開始配製食物時，食物已經過了很多階段。它經過種植、運輸、購買、接收以及在您開始製作前的存放。您可能會把食物進行解凍、攪和、烹調、冷藏、上菜或重新加熱。食物在這些環節的全部時間裏細菌會積聚起來並繁殖到危險的數量。**加快配製食物的速度，以避免讓食物處於危險溫度範圍。**

潛在危害性食物可能是那些您正配製的食物，這些食物置於室溫下達兩小時。您在配製食物時，每次祇需拿出少量的食物。讓其餘食物保持熱或冷的狀態，直到您準備用它們來配製為止。如果食物置放在室溫下，或您不知道它在危險區存放了多長時間，您應把這些食物丟掉。這可能不是安全的食物。

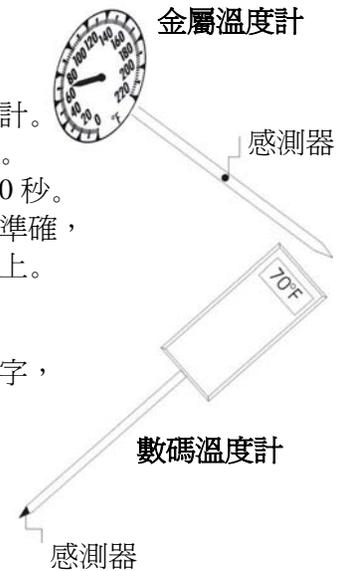


**危險區
41°F - 140°F**

溫度計 兩種通常用於食物服務行業的食物溫度計

金屬溫度計 金屬刻度溫度計是食物服務行業中最常用的溫度計。刻度溫度計用於測量厚的食物的溫度時效果最好。溫度計的探頭必須插入食物數英寸並停留最少 20 秒。因為刻度溫度計要插入到食物內部深處才能測量準確，刻度溫度計不應用在薄的食物（如漢堡小餡餅）上。

數碼溫度計 數碼溫度計也用於測量食物溫度。數碼溫度計也有金屬探頭，但它顯示的是數碼數字，而不是刻度。數碼溫度計容易讀出溫度，而且測量薄的食物時效果更好。它可以很快地讀出溫度，應用來測量薄食物（如漢堡小餡餅）的溫度。



準確度 應當經常檢查溫度計，以確保它顯示正確的溫度。檢查溫度計是否準確的一個方法是把溫度計的感測器放入一個裝有碎冰和水的杯中。混合物的溫度應該為 32 華氏度。如果溫度計不是顯示 32 華氏度，這個溫度計就需要校準或更換。如要獲取更多資訊，請閱讀溫度計包裝或致電您當地的衛生部門。

使用溫度計:

- 確保溫度計乾淨、已經消毒和準確
- 插入到食物最厚的部分 – 通常是食物的中心
- 測溫幾秒鐘直到數字停止變化

對熱的食物進行熱存

烹製食物

烹煮食物達到正確的溫度是殺死可能留在食物裏的微生物的最好方法。

必須把溫度計插入到食物最厚部分來測量溫度。

烹煮的溫度取決於食物的類型和烹煮時間。

如要瞭解正確的烹煮時間和溫度，請見下一頁的圖表。

微波爐

所有用微波爐烹煮的生的動物製品必須加熱到最少 165華氏度。

必須蓋好食物以保持濕度，在烹煮過程中最少攪動一次，可以在上菜前合上

蓋子兩分鐘。因為微波爐不會均勻地加熱食物，

所以要在幾個地方測量食物的溫度，這點很重要。

對於用微波爐返熱的食物，也應依照以上步驟。

熱存

(140華氏度 或以上)

因為烹煮並不總能殺死所有細菌，

烹煮過的潛在危險性食物必須進行熱存，直到上菜為止。這樣存活的細菌不會再生長。

必須開啓蒸汽保溫餐桌、暖湯器和其他熱存設備並讓其處於加熱狀態，然後才放上熱的食物。用溫度計去測量食物的溫度。

熱的食物必須保持在 140華氏度或以上。

熱存食物的提示：

- 蓋好鍋
- 經常攪動食物，讓熱量均勻分佈
- 不要把冷的和煮過的食物混在一起

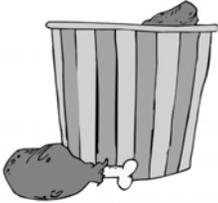
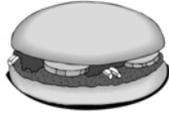


返熱

已煮熟後冷卻的食物晚些時候返熱後可再次供應。用正確的方法冷卻的食物，如顧客下單，要馬上上菜的話，可以返熱到任何溫度。

要熱存的冷凍食物必須快速加熱到最低 165華氏度（兩小時內）

烹煮的溫度

165°F (15 秒)		<ul style="list-style-type: none">• 家禽（雞和火雞）• 有餡的食物或餡料• 砂鍋菜• 所有用微波爐烹煮的生的動物製品• 所有返熱過的潛在危險性食物
155°F (15 秒)		<ul style="list-style-type: none">• 漢堡包• 香腸
145°F (15 秒)		<ul style="list-style-type: none">• 蛋類• 魚• 牛肉• 豬肉
140°F		<ul style="list-style-type: none">• 要熱存的蔬菜• 要加熱並熱存的包裝即食食物 (如熱狗和罐頭辣椒)

注意：額外的烹煮時間和溫度是允許的。烤牛肉或豬肉有另外的烹製要求。詳見華盛頓州食物安全條例或與您當地的衛生部門聯繫以獲取更多資訊。

對冷的食物進行冷存

冷存

請記住，當食物處在危險區時，細菌會快速生長。把食物放在冰箱或冰裏進行冷存，或用其他認可的方法，使細菌不會生長。在使用冰冷卻食物時，冰必須包圍著容器，直到食物的頂部。**冷卻的食物必須保持在 41華氏度 或以下。**

冷凍的沙律

用室溫下的食物（例如罐裝吞拿魚）配製的有潛在危險的沙律必須在配製的的 4 小時內冷卻到 41華氏度。如可能的話，最好用冷卻的材料製作沙律和三文治的餡料。

解凍

冷凍食物必須安全地解凍，以防止細菌生長。不安全的解凍方式會讓細菌在食物的外層生長，而內層則仍然結冰。**有三種安全解凍食物的方法：**



- **放在冰箱裏解凍**

冷凍食物放在冰箱裏直到解凍為止。這種方法是最慢也是最安全的。請確保把生的肉類放在底層的架子或一個容器裏，這樣就不會滴落到其他食物上。

- **浸沒在流動的凍水下**

讓冷自來水（70華氏度 或以下）浸過食物，直到其解凍為止。

- **作為烹煮工序的一部分或放在微波爐裏**

小件的食物（如冷凍的墨西哥玉米煎餅）可以在烹煮時解凍。

冷凍

沒有供應給顧客的剩餘熟食物可以在冷凍後再次供應。因為細菌在食物冷凍的過程中生長得很快，使食物冷凍經常是食物製作中最危險的一步。

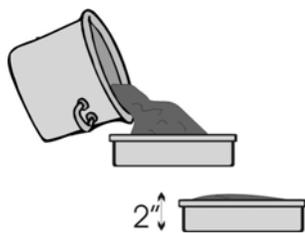
不正確的冷凍方式是造成食源性疾病的首要原因。

在冷凍食物時，讓其儘快地通過危險區，使細菌不可以生長，這點很重要。請重視冷凍這一步，某些細菌可產生在返熱的溫度中不會被殺死的毒素。

在華盛頓，有三種經過認可的冷卻方法：

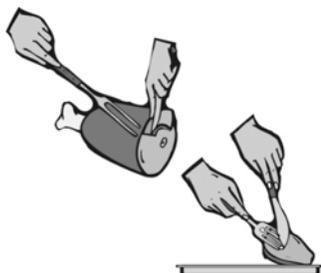
1. 淺平底鍋方法（食物不超過 2 英寸厚）
2. 縮減尺寸（把實心的食物切成小塊）
3. 時間和溫度的監控

淺平底鍋 把放在大容器裏的食物分開放入幾個平底鍋裏冷卻。
這個方法對於如返炸過的豆、飯、馬鈴薯、砂鍋菜、碾過的肉和辣椒等食物效果很好。下面是平底鍋方法的步驟：



1. 把熱的食物放進平底鍋裏。**確保食物不超過 2 英寸厚或深。**
2. 把平底鍋放在冰箱的最上格或一個不會有其他東西會滴到它上面的地方。
3. 讓空氣在鍋周圍流通——不要把鍋堆起來或蓋住。
4. 當食物溫度達到41華氏度 或以下時不會被殺死，把鍋蓋起來。

縮減尺寸 大塊食物（如火雞或火腿）可切成薄片再冷凍。這種方法不可用在被碾過或被改造的肉類（如：肉糕或 皮塔三明治肉）。下面是縮減尺寸方法的步驟。



1. 把煮過的肉切成不超過 4 英寸厚的小塊。請確保在您處理食物時戴好手套。
2. 把一片片的肉鋪在碟上，讓它們不會互相接觸。
3. 把平底鍋放在冰箱的最上格或一個沒有其他東西會滴落到上面的地方。
4. 讓空氣在鍋的周圍流通 – 不要把鍋堆起來或蓋住。
5. 當食物溫度達到 41華氏度 或以下時，把鍋蓋起來。

時間和溫度的監控 祇要您對食物的溫度進行監控，並確保食物在某段時間內冷卻下來，亦可採用2步式方法進行冷卻。



- 第一步：食物必須在 2 小時內從 140華氏度 冷卻到 70華氏度**
- 第二步：食物必須在總的 6 小時內冷卻到 41華氏度**

兩步式方法的一個範例叫做冰浴。冰浴用於湯、醬油和肉汁等效果很好。
冰浴的步驟如下：

1. 關閉洗碗槽的排水溝。把裝了熱的食物的鍋放在槽裏。
2. 往槽裏倒入與鍋裏食物同樣高的冰。再把冷水加到冰上。
3. 經常攪動食物。確保食物在 2 小時內冷卻到 70華氏度。
4. 在冰融化時再加更多的冰。
5. 一旦食物達到 41華氏度，把食物蓋好並放到冰箱裏

防止交叉污染

交叉污染就是細菌從生的肉類中傳播到其他食物上

交叉污染發生在細菌從生的食物上傳播到其他食物上時。**生的肉類是交叉污染的主要源頭。**當生的雞或其他肉類的血或汁滴落到竈台、砧板、食具或手上時，細菌就會散播到其他食物上。

讓生肉遠離其他食物，這點很重要。

防止交叉污染的提示：

- 處理生肉後洗手
- 清洗並消毒所有與生肉的接觸過的與食物接觸表面
- 在遠離其他食物的地方處理生肉
- 用專門的砧板切生肉
- 把生肉、家禽或雞蛋存放在冰箱或冰櫃中其他食物的下面
- 需要用最高溫烹煮的肉類（如：雞肉）應存放在其他肉類（如：魚）的下面

清洗和消毒

清洗和消毒是不一樣的。

清洗是用肥皂和水把污垢和食物從表面去除掉。

消毒是使用化學物或高溫殺死微生物。

有一點必須記住，看起來乾淨的表面仍然可能存在您看不到的微生物。消毒可以把這些微生物減少到較安全的水平。

消毒：
使用化學物或高溫把表面的微生物減少到安全水平

食物接觸面在每次使用完畢後，應進行清洗、浸漂和消毒，以去除可致病的微生物。

食物製作機構的其他區域，如地板和牆壁，也應保持乾淨。保持設備和廚房乾淨可以幫助減少工作場所意外事故和食物污染發生的可能性。



消毒劑 消毒劑是用於殺死微生物的化學物。
應遵照標籤上的說明來混合消毒劑。
肥皂不應被加入消毒劑中。使用試紙以確保其濃度是正確的。

在食物製作機構裏最常用的消毒劑是一種漂白的溶液，
它是由一茶匙無氣味的漂白劑和一加侖冷水混合而成的。

抹布 濕的抹布可用於消毒已經清洗和浸漂的工作表面。
抹布在不用的時候應放在消毒劑裏。消毒劑應經常更換，因為油脂、
污垢和食物殘留會降低消毒劑的效果。使用抹布的提示：

- 把抹布存放在乾淨的消毒劑裏
- 在清潔生肉時，改用一條不同的抹布
- 接觸食物的和不接觸食物的區域需用不同的布進行清潔
- 在把抹布放回消毒劑前，需要對其進行清洗和浸漂
- 使用試紙來檢查消毒劑的濃度



用手洗碗碟 所有碗碟和接觸食物的表面不使用時，必須進行清洗、浸漂和消毒。
用手洗碗碟時，請依照以下步驟：

- 清洗和消毒洗碗槽
- 把殘羹剩飯刮到垃圾桶裏
- 在第一個槽裏用熱的肥皂水洗碗碟
- 在第二個槽裏用乾淨的熱水把碗碟沖洗乾淨
- 把碗碟浸在第三個槽裏消毒，在槽裏放滿溫水和經認可的消毒劑
- 所有的碗碟和食具都要晾乾，而不是用毛巾擦乾

用洗碗機洗碗碟 一些食物機構配備了有清洗、沖洗和消毒功能的機械洗碗機。
在使用洗碗機的時候，您必須在把碗碟放到架子前把碗碟上的剩菜擦走。
洗碗機是使用化學物或高溫進行消毒的。
使用洗碗機的食物從業人員必須接受培訓，
讓他們知道如何確保機器可以適當地清洗和消毒碗碟。
必須有人監控溫度和消毒劑的濃度。

食物來源 所有供應給顧客的食物必須來自已經衛生部門認可的來源。
您不可以供應您在家準備的食物。
肉類、家禽和奶製品必須由美國農業部或華盛頓州農業部檢驗。

貝殼類動物 貝殼類（如：蛤、蠔或蚌類）必須在容器上附有一個身份吊牌。
這個吊牌必須在貝殼類食物售出後 90 天內保存。

接收食物 不應讓食物變壞。
有包裝的或罐頭食物如包裝已被打開、生鏽或被損壞，
則必須把食物退回或扔掉。潛在危險性食物應在 41 華氏度下儲存。
請不要接受在不安全溫度或情況下運送的食物。

消費者顧問 動物製品（例如：雞肉、漢堡包、海鮮、和豬肉）沒有被烹煮到正確的溫度時，它們會很容易引起食源性疾病。您必須告知顧客功能表上哪個菜可以生吃，哪個菜生吃會引起疾病。
請與主管人員或您當地的衛生部門聯繫，以獲取更多資訊。

食物過敏 正如有些人對蜂螫傷過敏一樣，有些人對食物也會過敏。
食物過敏通常是嚴重的，並且可以引致突發的、有生命危險的反應。
過敏反應的症狀包括：
感覺刺痛、起麻疹、口和喉嚨腫漲、呼吸困難和昏迷。
如果顧客有這些症狀，必須馬上找來主管人員。

引起最多過敏症狀的食物包括：牛奶、豆類、蛋類、小麥、花生、堅果、魚和貝殼類動物。即使很少量的食物就可以讓人非常不適。

對食物過敏的人必須避免進食令其過敏的任何食物。
舉個例子，某人如對雞蛋過敏必須避免吃蛋糕、義大利面製品、蛋黃醬或甚至用於雞蛋的器具製作的食物。客戶可能會問您關於功能表的內容，菜是怎麼製作的（確保他們吃飯的食具沒有用於他們的過敏性食物），以及食物標籤的內容。
他們的安全取決於您正確的回答與廚房裏的安全製作步驟。
如有問題，請與主管人員溝通。

害蟲控制 害蟲（如齧齒動物、蟑螂和蒼蠅）必須保持在食物區域以外，因為它們可能會傳播微生物。殺蟲劑祇能在最後使用，而且是在保護好食物的情況下，由執業的殺蟲人員進行。一旦有害蟲，不讓它們進入比使用殺蟲劑更容易。

不要讓害蟲進入製作食物的場地：

- 把門關好或遮蔽好，並蓋好牆上的洞
- 把垃圾桶蓋好，把用過的盒丟掉
- 把食物蓋好，把所有散落的食物快速清理乾淨

緊急事件 當威脅到食物安全的危害發生時，食物店必須停止供應食物並致電衛生部門。健康危害包括：

- 火災、水災或下水道阻塞
- 沒有熱水或電力供應
- 可能出現食源性疾病爆發或化學污染

營業時間的食物保護 已打開並展示在顧客面前讓其自行取用的即食食物，必須做好保護工作，防止污染。保護工作包括：

- 用調味料分配器或一次性包裝的調味料
- 在沙律吧或食具櫃上每款食物都有專用的食具
- 展示箱或噴嚏防護罩
- 食具櫃有額外的碟子，這樣顧客每次取菜時都可以使用乾淨的碟子
- 在自助餐區有雇員即時監控

食物的再次供應 當有顧客把已解開的食物留在桌上時，您必須把它扔掉。
未食過的食物，如：蛋卷、玉米粉薄餅和麵包條不可再次供應。
未打開的包裝食物，如：薄脆餅乾、糖和啫喱可以在飯店再次供應。
但是，這些未打開的包裝食物不可以在為易受感染的人群服務的機構和療養院重新供應。

被禁止的食物 在為易受感染的人群服務的機構和療養院裏，不可以提供某些生的或未煮熟的食物。這些食物包括：

- 未煮熟的魚、貝殼類、牛肉、鴉蛋、鴉或豬肉
- 種子的苗芽，如：紫花苜蓿的苗芽
- 沒有“已經巴氏法滅菌”標貼的包裝果汁

對食物從業員的特別提醒



服務員

- 您可能負責檢查食具櫃或沙律吧的保溫溫度（見第 14 頁對溫度控制的要求）。
- 必須用手套或其他食具處理所有即食食物，品使您祇是在做為烤麵包塗牛油的工作（請見 12 頁內容）。
- 顧客可能會問您關於食物是如何準備的（請閱讀 24 頁，有關過敏或消費者顧問的內容）。

兒童保育服務提供者

- 務必弄清楚清洗、浸漂和消毒的步驟。幼稚園裏有很多玩具和其他表面都要用同樣的清潔方法。
- 洗手不祇對於您作為一個食物從業人是很要的，對於兒童在進食之前，洗手也很重要（請見 10 - 11 頁內容）。
- 很多碗碟都是家庭用的。使用兒童可以拿的食具，並準備好把跌落的、舔過的或錯誤使用的食具更換掉。
- 兒童的藥物，如需冷藏在廚房的冰箱裏，必須貼上標帖並存放在水密的容器裏。

清理桌上髒的碗碟的人

- 髒的碗碟要放在遠離所有乾淨的食物和準備乾淨食物的區域。
- 清理完桌子後，您必須在您開始另一項活動前洗手（詳見 10-11 頁關於洗手的內容）。



洗碗機

- 洗碗槽和您的雙手可能已被弄髒。請確保在您開始前把手洗乾淨。（詳見 10 - 11 頁關於洗手的內容）。
- 經常換洗碗水，碗碟洗得更乾淨。（請見 21 頁內容）。
- 定時用適當的試紙測量消毒溶液。
- 如果您用的是一個機械洗碗機的話，您必須清楚應如何使用和檢查它是否適當地消毒。
- 務必閱讀和遵循洗碗機上的化學標籤的說明。



酒吧男侍應

- 用手直接接觸食物是不允許的，即使您祇是把檸檬汁擠到飲料裏去。應事先戴上手套準備裝飾配料（如捲曲的檸檬和切成片的水果），而不是用手逐杯地準備。
- 在處理冰塊時，務必使用冰勺而不能用手（詳見 12 頁關於避免用手直接接觸食物的內容）。

雜貨店店員

- 交叉污染可能發生在當您把食物裝袋的時候。把肉類單獨分開包裝，和用消毒劑清潔散落的肉類食物。
- 您可能會處理無包裝的產品。請務必在一天所有時間裏經常洗手（見 10 – 11 頁內容）。
- 請務必把留在您走廊上的潛在危險性食物馬上放回適當的溫度控制中，或將其扔掉（見第 7 頁內容）。



家庭煮食

- 檢查您的冰箱溫度。食物應被保存在 41 華氏度或以下，請正確地冷卻食物以確保您家人和朋友的健康。
- 因為微生物的緣故，動物是不允許進入飯店製作食物的區域的。在家裏，也不要讓您的寵物接近廚房的竈台或水槽。
- 舉行宴會意味著有很多人和食物。務必事先安排好，這樣您就可以把食物保存在適當的溫度，確保您有足夠的食具裝放食物，並且把吃剩的食物用淺底鍋進行急凍（請見第 19 頁關於冷凍食物的內容）。

臨時食物供應商

- 臨時的建築物經常沒有管道設備。請確保在配製食物前，設置好洗手台。
- 在臨時場地很難做到控制溫度。請做好補充計劃，以防萬一您的電力供應中斷或您的設備無法讓食物保持在合適的溫度。
- 認真準備您的功能表，限制潛在危險性食物的數量（請見第 7 頁的潛在危險性食物清單）。

食物從業人員必須 注意的十要點

1. 祇在您健康時工作。
2. 經常把手洗乾淨。
3. 不要用手直接接觸即食食物。
4. 對食物進行冷存或熱存。
5. 把食物烹煮到適當的溫度。
6. 盡可能快速地冷卻食物。
7. 把生的肉類放在遠離其他食物的地方。
8. 清洗、浸漂、消毒、晾乾——始終按次序地遵循這四步。
9. 保持準備食物製作區域與食具乾淨和經過消毒。
10. 如有問題，請提出。